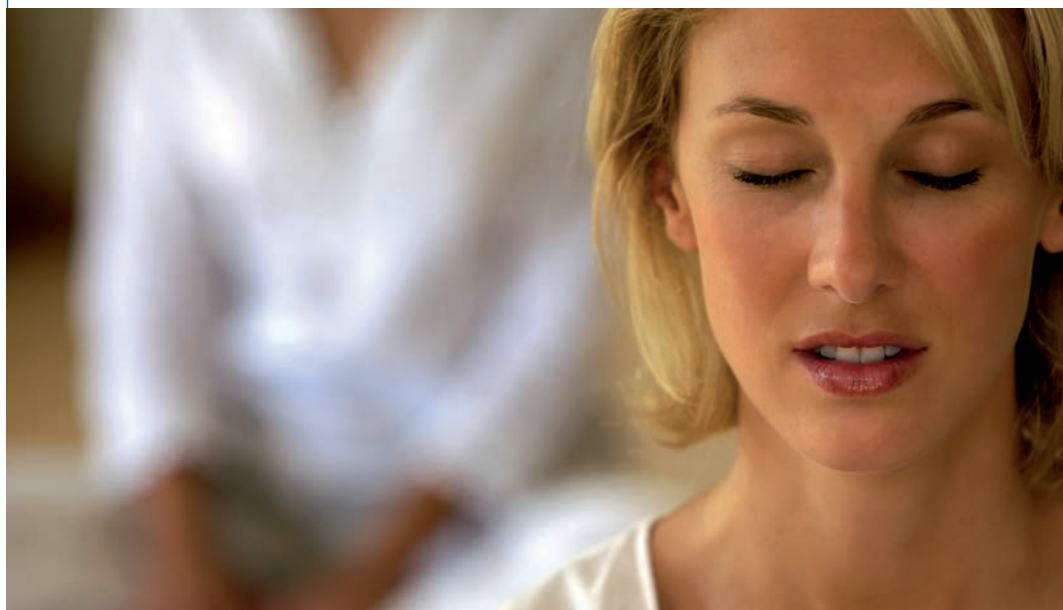


DORIS KIRCH

Geführte Meditationen



Fantasiereisen & Imaginationen

Ein Handbuch zum fachgerechten
Planen, Schreiben und Anleiten

Doris Kirch

Geführte Meditationen: Fantasiereisen und Imaginationen

Ein Handbuch zum fachgerechten Planen, Schreiben und Anleiten

Ausführliche Informationen zu jedem unserer lieferbaren und geplanten Bücher finden Sie im Internet unter www.junfermann.de. Dort können Sie auch unseren kostenlosen Mail-Newsletter abonnieren und sicherstellen, dass Sie alles Wissenswerte über das **JUNFERMANN**-Programm regelmäßig und aktuell erfahren.

Besuchen Sie auch unsere e-Publishing-Plattform www.active-books.de.

Doris Kirch

Geführte Meditationen: Fantasiereisen & Imaginationen

**Ein Handbuch zum
fachgerechten Planen, Schreiben und Anleiten**



**Junfermann-Verlag • Paderborn
2010**

© Junfermannsche Verlagsbuchhandlung, Paderborn 2010
Coverfoto: © vision images – Fotolia.com
Covergestaltung/Reihenentwurf: Christian Tschopp

Alle Rechte vorbehalten.

Das Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwendung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechtsgesetzes ist ohne Zustimmung des Verlages unzulässig und strafbar. Dies gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

Satz: JUNFERMANN Druck & Service, Paderborn

Bibliografische Information der Deutschen Bibliothek

Die Deutsche Bibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.ddb.de> abrufbar.

ISBN 978-3-95571-275-4

Dieses Buch erscheint parallel als Printausgabe (ISBN 978-3-87387-760-3).

Inhalt

Vorwort	9
1. Geführte Meditationen – eine Reise nach innen	11
1.1 Who is who in Poseidons mächtigen Meeren?	13
1.2 Visualisierst du noch oder imaginierst du schon?	16
1.3 Alles ist möglich: die Macht der Fantasie	18
1.4 Verständnisüberprüfung	19
2. Alpha – die besondere Frequenz	21
2.1 Ausflug hinter die Stirn	22
2.2 Harmonie im Headquarter – der Alpha-Zustand	24
2.3 Entspannt auf die andere Seite	27
2.4 Verständnisüberprüfung	29
3. Fantasiereisen	31
3.1 Gläserne Schmetterlinge und anderes: Formulierungen und Inhalte	33
3.2 Das Salz in der Suppe: Einsatz kreativer Elemente	41
3.3 Bananen-Übungen vermeiden: der „Feld-Test“	44
3.4 Verständnisüberprüfung	45
4. Imaginationen	49
4.1 Imagination und Tiefenpsychologie	49
4.2 „Milz an Großhirn“ – die gegenseitige Beeinflussung von Körper und Geist	50
4.3 Götter, Geister und Dämonen – Ursprung der Imagination	52
4.4 Wohnen in Luftschlössern – Realität und Möglichkeiten von Imaginationen	56
4.5 Jenseits von Worten – Symbole und ihre Deutungen	60
4.6 Die Rolle des Anleitenden	62
4.7 Innere Bilder und Motive	64
4.8 Hürdenlauf – Imaginationshindernisse überwinden	69
4.9 Abschließen einer Imagination	75
4.10 Tipps für die praktische Arbeit	76
4.11 Verständnisüberprüfung	79

5. Die fünf Phasen des Anleitens.....	83
5.1 Phase 1: Vorbereitung Orientierung.....	84
5.2 Phase 2: Induktion.....	89
5.3 Phase 3: Hauptteil (die eigentliche Fantasiereise bzw. Imagination)	92
5.4 Phase 4: Zurückholen Rücknahme	93
5.5 Phase 5: Verarbeiten des Erlebten.....	95
5.6 Praktische Arbeitstipps zur Durchführung	97
5.7 Verständnisüberprüfung	106
 6. Mit besonderen Situationen umgehen	 111
6.1 Zeitplanung	113
6.2 Freiwilligkeit.....	114
6.3 Nicht loslassen können	115
6.4 „Ich sehe aber andere Bilder.“	116
6.5 „Ich sehe gar keine Bilder.“	117
6.6 Emotionale Eruptionen.....	118
6.7 Nicht wieder zurück wollen	121
6.8 Ausdrucks-„Hemmung“	122
6.9 Ungewohnte Erfahrungen und Empfindungen.....	123
6.10 Verständnisüberprüfung	124
 7. Wann wir's lieber lassen sollten.....	 127
7.1 Absolute Gegenanzeigen	128
7.2 Relative Gegenanzeigen (Problembewusstsein)	131
7.3 Therapeutische Überlegungen	133
7.4 Blüten für den Notfall: Bachblüten – Rescue Remedy (Notfalltropfen) ...	134
7.5 Verständnisüberprüfung	135
 8. Lösungsvorschläge	 139
8.1 Kapitel 1: Geführte Meditationen – eine Reise nach innen	139
8.2 Kapitel 2: Alpha – die besondere Frequenz	141
8.3 Kapitel 3: Fantasiereisen	142
8.4 Kapitel 4: Imaginationen	144
8.5 Kapitel 5: Die fünf Phasen des Anleitens	148
8.6 Kapitel 6: Mit besonderen Situationen umgehen.....	152
8.7 Kapitel 7: Kontraindikationen	154

9. Musteranleitungen und -formulierungen	157
9.1 Orientierungs-/Einleitungstext (komplett)	158
9.2 Induktionen.....	159
9.3 Fantasiereisen/Imaginationen	168
9.4 Interaktive Imaginationen.....	180
9.5 Herausführen.....	182

<i>Verzeichnis der Musteranleitungen für Fantasiereisen und Imaginationen</i>	185
---	------------

<i>Empfehlenswerte und weiterführende Literatur</i>	187
--	------------

Vorwort

Sind Geführte Meditationen nichts weiter als „Pille-Palle“-Geschichtchen zur Entspannung für Kinder und Esoteriker? Weit gefehlt! Ich stelle immer wieder fest, wie sehr die Wirkungen und Chancen von Geführten Meditationen allgemein unterschätzt werden. Wie Sie in diesem Buch sehen werden, gibt es verschiedene Möglichkeiten, mit den Bildern des Inneren zu arbeiten. Ihr kleinster gemeinsamer Nenner ist, dass sie alle ins Unterbewusstsein eingreifen. Mal mehr – mal weniger. So haben selbst simpelste spannungslose Geschichten mit Bildbeschreibungen aus der Natur tiefe Auswirkungen auf die menschliche Psyche. Sie beeinflussen das Unterbewusstsein ebenso nachhaltig wie gezielte hypnotische Suggestionen.

Wenn wir mit Geführten Meditationen arbeiten, greifen wir also tief ins Seelenleben anderer Menschen ein. Es liegt auf der Hand, dass dies einen überaus verantwortungsvollen Umgang erfordert, den Sie nur dann gewährleisten können, wenn Sie wissen, was Sie tun.

Dieses Buch ist dafür gedacht, Ihnen dieses Wissen zu vermitteln. Sie erwartet deshalb nicht das tausendste Sammelsurium fertig verarbeiteter (Fast-Food)-Geschichten und Anleitungen, sondern ein solides Fachbuch als Handwerkszeug für den Spitzenkoch der Haute Cuisine – um bei diesem Bild zu bleiben. Sie lernen, hochwertige Zutaten zu besorgen und sie vorzubereiten, um mittels Ihrer eigenen Kreativität ein Menü zu zaubern, das die Geschmacksknospen der Verzehrenden Party feiern lässt. Und da Sie wissen, was Sie tun, bleibt es ein Genuss ohne Reue für Ihr Klientel, weil es sich an ihm garantiert nicht den Magen verdirbt.

Ich blicke auf 25 Jahre Arbeit im Fachbereich Meditation und Entspannungsverfahren zurück. Das macht mich zum geübten Scout durch einen Wissensdschungel, der Ihnen möglicherweise noch nicht vollkommen vertraut ist. Lassen Sie uns gemeinsam diesen Dschungel erkunden. Da gibt es Wege, die ich oft gegangen bin, und deshalb kenne ich die nahrhaften Früchte, gefährlichen Tiere, einzigartigen Pflanzen, Wasserstellen und sicheren Schlafplätze, die ich Ihnen gerne zeigen möchte.

Sie merken, ich habe Sie bereits in diesem Vorwort in metaphorische Bilderwelten eintauchen lassen. – Nüchtern ausgedrückt bekommen Sie in diesem Buch das Know-how, das Sie brauchen, um sich im Bereich von Geführten Meditationen sicher bewegen zu können. Die Grundlagen der hier vermittelten Inhalte basieren

auf jahrtausendaltem Wissen verschiedener Kulturen unserer Erde sowie auf den Erkenntnissen der Tiefenpsychologie, der modernen Neuropsychologie und der integralen Bewusstseinsforschung.

Übrigens habe ich es mir erspart, die Texte durch die gleichzeitige Verwendung der männlichen und der weiblichen Form zu verstümmeln und wechsele deshalb zwischen beiden hin und her. Sie dürfen gerne nach Belieben im Geiste die fehlende Form ergänzen oder ersetzen.

1. Geführte Meditationen – eine Reise nach innen

In diesem Kapitel stimme ich Sie auf unser Thema ein. Ich werde aufzeigen, dass wir es tatsächlich mit einer Art „Reise“ zu tun haben. Sie lernen, wesentliche Begrifflichkeiten aus unserem Fachbereich zu differenzieren und mit Inhalten zu füllen.

Wenn Sie sich in der Fachliteratur umschauen, werden Sie feststellen, dass es viele verschiedene Formen von Geführten Meditationen gibt. Auch wenn Bezeichnungen, Inhalte und Vorgehensweisen voneinander abweichen, kann man doch jede dieser Übungen als eine Art „Reise“ betrachten – eine Reise nach innen.

Zum besseren Verständnis für den Ablauf einer Geführten Meditation greife ich auf eine Darstellung des Buchautors Rüdiger Maschwitz¹ zurück, der das Geschehen sehr treffend wie einen Ausflug beschrieben hat:

- ❖ Als Erstes wird mit der Planung der Reise begonnen. Dabei wird entschieden, welches Gebiet und vielleicht auch welches Ziel (**Thema**) für die Reisenden interessant sein könnte.
Geplant werden: Interessante Wege, einzelne Etappen und Sehenswürdigkeiten. (**Ablauf der angeleiteten Meditation**)
- ❖ Je nach Alter der Reisenden, ihrer Reiseerfahrung und ihrer Selbstständigkeit wird nun eine mehr oder weniger enge Leitungsform gewählt: Es gibt Personen, die muss man ans Händchen nehmen und sie überall hinführen, während andere lieber alleine auf Entdeckungsreise gehen. (**Menge und Art der Vorgaben**)
- ❖ Jede Reise ist unter anderem so gut wie ihr Fortbewegungsmittel – es sollte also möglichst bequem sein. (**Räumliche Situation, Körperhaltung**)
- ❖ In der Regel gibt es einige administrative Dinge, die erledigt werden müssen, bevor es endlich losgehen kann ... und das Gepäck muss auch noch verstaut werden. (**Vorstellen des Seminarleiters, Kurzbeschreibung der Methode und des Ablaufs, Ausstiegsangebote etc.**)

1 Rüdiger Maschwitz: *Phantasiereisen zum Sinn des Lebens*. Kösel. 1998.

- ...✧ Wenn das alles geklärt ist, kommen die klassischen „Kasperle-Fragen“: „Seid ihr alle da?“ und „Wollt ihr alle mit?“. Wenn alle begeistert „Jaaa“ rufen, kann es endlich losgehen. (**Einholen des Einverständnisses zur Durchführung**)
- ...✧ Nun können die Reisenden tief durchatmen und sich zurücklehnen, denn die Reise beginnt. (**Induktion**)
- ...✧ Die Reise wird in dem zuvor gewählten Stil moderiert und begleitet. Dabei muss der Reiseleiter aufpassen, dass niemand verloren geht. Die Teilnehmer werden das Ihre aus der Reise machen. Sie werden schauen, Anregungen aufnehmen und hier und da eigene Seitenwege gehen. Vielleicht verschlafen sie die Reise aber auch. (**Hauptteil: die Geschichte**)
- ...✧ Am Ende der Reise muss darauf geachtet werden, dass alle auch wieder aussteigen. (**Herausführen**)
- ...✧ Die Erlebnisse solch einer Reise werden schnell vergessen. Deshalb ist es gut, sich anschließend Notizen zu machen, um die Erlebnisse für sich festzuhalten. (**Zeit zum Nachklingen**)
- ...✧ Bei einem gemeinsamen Nachtreffen können Erfahrungen über die Erlebnisse ausgetauscht werden. Manch einer sieht die Reise noch einmal mit anderen Augen und wird auf Dinge aufmerksam, die ihm während der Reise entgangen waren. (**Sinnlich gestalteter Ausdruck; Austausch**)

Nicht alle Menschen reisen gerne und nicht immer besteht Einigkeit über ein gemeinsames Ziel: Während der eine ans Meer will, möchte der andere lieber in die Berge. So ähnlich ist es auch mit den angeleiteten Übungen.

Im Folgenden werden wir uns den einzelnen Schritten dieser Reisen nach innen widmen und mit jeder Seite wird Ihr Wissen darum wachsen, wie Sie verantwortungsvoll und professionell mit der Methode der Geführten Meditationen umgehen.

1.1 Who is who in Poseidons mächtigen Meeren?

Ihre Klienten dürfen mit Recht von Ihnen erwarten, dass Sie sich in Ihrem Arbeitsfeld auskennen. Dazu gehört auch, dass Sie wissen, worüber Sie reden und dass Sie die Hintergründe der Begriffe kennen, die Sie verwenden. Aus diesem Grund ist es erforderlich, zunächst grundsätzliche Begrifflichkeiten zu klären und einige Differenzierungen vorzunehmen.

Wir haben es bei diesem Thema mit einer beachtlichen begrifflichen Vielfalt zu tun. Im Folgenden werde ich mich bemühen, Klarheit und Orientierung in diese verschiedenen Bezeichnungen und ihre Bedeutungen zu bringen. Der Grund dafür ist Neptun, Gott des Meeres, der bei den Griechen Poseidon genannt wird. Im Fachbereich der Meditation, Entspannung und Fantasiereisen befinden wir uns in seinem Reich – wir schwimmen sozusagen in „Poseidons mächtigen Meeren“. Fassbarer wird diese Aussage, wenn wir uns die mythologisch-astrologische Bedeutung dieses Gottes anschauen. Es gibt ein Sternzeichen, das dessen mythologische Themen beinhaltet: das Zeichen Fische mit seinem Herrscher, dem Planeten Neptun.

Wie jedes Ding in unserer dualen Welt hat auch die neptunische Symbolik eine Licht- und eine Schattenseite. Die lichte Seite Neptuns ist der Archetyp² des Mystikers, des Sehers. Zu seiner Welt gehören Übersinnliches, Spirituelles, Ekstase, Trance, Fantasie und Meditation. Auf seiner dunklen Seite wandeln sich seine positiven Eigenschaften Mitgefühl, grenzenlose Hingabe, Intuition und Sensibilität in Nebulöses, Undurchdringliches, Verschwommenes, Unklares. Es gibt keine klaren Grenzen mehr, nichts, woran man sich festhalten oder auch nur orientieren könnte.

Mit diesem kleinen Ausflug in Mythologie und Astrologie dürfte auch ohne eine Wertung der neptunischen Eigenschaften klar sein, womit wir es zu tun haben. Wir arbeiten in einem Bereich, in dem wir damit leben müssen, dass wir keine klaren Zuordnungen, keine messbaren Parameter, keine verlässlichen Klassifizierungen und keine allgemeingültigen Begrifflichkeiten definieren können. Nicht einfach für unser westliches, linear denkendes Hirn. Dennoch wage ich im Folgenden den Versuch, verschiedene Begrifflichkeiten – so gut es eben geht – zu definieren, um eine gewisse Orientierung zu ermöglichen. Gewisse Unschärfen oder Überschneidungen sind dabei nicht immer zu vermeiden. Da es keine einheitlichen Bezeichnungen gibt, die durch ihren Namen auf spezifische Inhalte schließen lassen würden, hat jeder Kurs- und Seminarleiter mehr oder weniger seine eigene Vorstellung von den Begriffen, mit denen er arbeitet. Wenn von einem Kurs in Progressiver Mus-

2 Archetypen = Im Unterbewusstsein verankerte Bilder, die Symbole für menschliche Urerfahrungen wie Geburt, Tod, Pubertät, ein Kind bekommen etc. darstellen. Die bekanntesten Archetypen sind die Mutter, der Held und der Baum.

kelentspannung die Rede ist, ist relativ klar, was einen dort erwartet – im Bereich der Geführten Meditationen ist das nicht der Fall. Auch die gängige Fachliteratur spiegelt das Desaster der mangelnden übereinstimmenden Begriffsfindung wider. So kursieren allgemein verschiedene Bezeichnungen, die zum Teil mit recht unterschiedlichen Techniken, Inhalten und Zielsetzungen gefüllt sind:

- ...❖ Geführte Meditationen
- ...❖ Fantasiereisen
- ...❖ Gelenkte Fantasiereisen
- ...❖ Geführte Imaginationen
- ...❖ Aktive Imagination
- ...❖ Imaginative Entspannung
- ...❖ Wachraumtechnik
- ...❖ Tagträumen
- ...❖ Katathymes Bilderleben

Ich habe für dieses Buch *Geführte Meditationen* als Oberbegriff für alle diese Bezeichnungen gewählt. Der Übersichtlichkeit halber habe ich dann eine Unterteilung in *Fantasiereisen* und *Imaginationen* vorgenommen – eine Aufteilung, die sich aus der Art der Anleitung ergibt, denn Geführte Meditationen können auf verschiedene Weise durchgeführt werden:

Fantasiereisen

Die Geschichten und die damit zusammenhängenden Bilder werden weitgehend vorgegeben. Der Anleitende führt die Meditation durch und schließt sie auch ab – die Angeleitete bleibt dabei eher passiv.

Imaginationen

Beim Imaginieren dürfen innere Bilder spontan entstehen, ebenso wie sich daraus ergebende weitere Flüsse und Veränderungen dieser Bilder. Dem Anleitenden kommt die Funktion eines Begleiters, eines Gesprächspartners zu, der jedoch nicht suggestiv in das innere Erleben eingreift.

Dass ich diese Unterteilung etwas vorsichtig formuliert habe, hängt damit zusammen, dass die meisten Anleitungen Mischformen aus beiden Varianten sind.

Im Wesentlichen verfolgen Geführte Meditationen folgende Ziele:

...❖ *Entspannung und Regeneration*

In den meisten Entspannungs-Kursen und -Seminaren werden Fantasiereisen angeboten, die eine Distanzierung vom Alltag ermöglichen sollen. Das Erleben vorgegebener Bilder – meistens schöne, harmonische Naturbeschreibungen – soll

körperlich-geistige Entspannung und Regeneration bewirken, um wieder neue Kraft für den Alltag zu schöpfen.

❖ ***Selbsterkenntnis***

Spezielle Imaginationen, wie zum Beispiel die Übung auf Seite 178, können dazu dienen, mehr über sich zu erfahren, um sein Selbst- und Fremdbild mit der Umgebung abzugleichen und zu befreieren. Denk- und Verhaltensweisen zu finden, die ein selbstbestimmteres und erfüllteres Leben ermöglichen.

❖ ***Bewältigung der alltäglichen Herausforderungen***

Beim Imaginieren haben wir die Möglichkeit, Situationen aus einer sicheren Distanz heraus zu beobachten und so unvoreingenommener zu bewerten. Die Fantasie erlaubt es, sich bildhaft und gefühlt vorzustellen, wie wir eine schwierige Lage erfolgreich gemeistert haben. Die inneren Bilder unserer bisherigen erfolglosen Versuche, mit den Situationen fertig zu werden, werden durch positive Bilder ersetzt, die den inneren Glauben an die Selbstwirksamkeit und damit das Selbstbewusstsein festigen.

❖ ***Bewältigung psychischer Probleme***

Eine andere Intention ist gezielt therapeutisch ausgerichtet. Die Klienten arbeiten mithilfe ihrer inneren Bilder an psychischen Problemen oder durchlittenen Traumata. Manchmal wird gezielt Einfluss auf bestimmte Bewusstseinsinhalte, Denk- und Verhaltensmuster genommen. Was das im Einzelnen ist, hängt vom vorher definierten Ziel ab.

❖ ***Erhöhung von Motivation und Leistungsfähigkeit***

Weniger aus therapeutischen Gründen, aber ebenfalls sehr zielorientiert wird das Unterbewusstsein von Führungskräften und Sportlern mittels bestimmter Bildtechniken beeinflusst, um deren Motivation und Leistungsfähigkeit zu steigern.

1.2 Visualisierst du noch oder imaginierst du schon?

Laien verwenden die Begriffe *Visualisieren* und *Imaginieren* oft missverständlich. Wenn Sie jedoch verantwortlich mit diesen Methoden arbeiten und sich als fachkundig zeigen möchten, sollten Sie den genauen Unterschied kennen. Diese Bezeichnungen beschreiben zwei verschiedene Formen der Arbeit mit inneren Bildern. Zum besseren Verständnis schauen wir sie uns im Folgenden etwas näher an.

Visualisieren

Visualisieren bezeichnet man auch als die *aktive Form* der Arbeit mit inneren Bildern. Der Duden verrät uns, dass Visualisieren zum optischen Sehen gehört. Es geht darum, etwas in Bildform, in Anschauung umzusetzen, es grafisch zu gestalten (zum Beispiel Werbeideen).

Visualisieren ist keine besondere Technik, die wir dann und wann anwenden, sondern wir visualisieren ständig – und meistens ohne uns dessen bewusst zu sein. In Untersuchungen wurde übrigens festgestellt, dass Menschen meistens negativ visualisieren, zum Beispiel indem sie sich um zukünftige Geschehnisse sorgen oder sich den Kopf über Vergangenes zerbrechen.

Imaginieren

Das Imaginieren wird auch als die *passive Form* der Arbeit mit inneren Bildern bezeichnet. Im Duden wird das Wort *imaginär* als etwas erklärt, das nur in der Einbildung, der Vorstellung vorhanden ist. Imagination bedeutet demzufolge Einbildungskraft oder Fantasie. Ein *Image* ist eine *Vorstellung*, die die Öffentlichkeit von einer Person, einer Firma oder Ähnlichem hat. Im Englischen bedeutet das Wort »*imagination*« Bildersprache, Metaphorik und »*imaginative*« heißt: ideenreich, einfallreich.

All diese Beschreibungen weisen darauf hin, dass es sich beim Imaginieren nicht um die Vorstellung von etwas Realem handelt, sondern um etwas, das unserer Fantasie entspringt.

Interessant sind in diesem Zusammenhang auch Ausführungen zur Silva-Mind-Control-Methode³, die ich mir während einer entsprechenden Ausbildung vor vielen Jahren notiert hatte:

3 Die Silva-Mind-Control ist eine Technik zur Bewusstseinskontrolle und Bewusstseinsweiterung. Sie wurde von dem Parapsychologen José Silva entwickelt und wird seit 1966 in über 100 Ländern der Erde gelehrt. Einige Millionen Menschen haben die Silva-Mind-Seminare bisher besucht.

„Rufen Sie sich ein Problem des eigenen Lebens in Erinnerung. Erzeugen Sie Alpha und visualisieren Sie die entsprechende Situation. Visualisieren bedeutet nichts weiter, als sich im Geist etwas in Erinnerung zurückzurufen, das Sie bereits kennen oder gesehen beziehungsweise sich schon einmal vorgestellt haben. Imaginieren hingegen bedeutet, sich im Geist etwas auszumalen, von dem man noch kein reales Bild hat.

(...) In solchen Fällen müssen Sie imaginieren, nicht visualisieren, das heißt, Sie müssen sich etwas Unbekanntes vorstellen.

(...) Manchen Menschen fällt es leichter zu visualisieren (also sich etwas Bekanntes vorzustellen) als zu imaginieren. Beim Imaginieren haben sie das Gefühl, ziellos im Bereich Ihrer Fantasie umherzuirren. (...)

(...) Man hat herausgefunden, dass imaginierte Bilder beachtlich realitätstreu ausfallen. Anders ausgedrückt scheinen wir in der Lage zu sein, Kraft der Imagination Informationen aufzuspüren, die außerhalb der Reichweite unseres gewöhnlichen Wahrnehmungsvermögens liegen.“

In der praktischen Arbeit lassen sich die Prozesse des Visualisierens und Imaginierens nicht klar voneinander trennen, da sie meistens ineinander übergehen. Statt mit einem Entweder-oder haben wir es hier in der Regel eher mit einem Sowohl-als-auch zu tun.

Beispiel:

Wir führen die Teilnehmer in ihrer Fantasie zu sich nach Hause, in ihr eigenes Zimmer. Wir laden sie dazu ein, sich dort umzusehen, den Raum zu durchstreifen und sich alle Dinge anzuschauen – vielleicht auch in die Hand zu nehmen –, die sie dort vorfinden (visualisieren). Im nächsten Schritt lassen wir sie Veränderungen in dem Zimmer vornehmen: „Vielleicht möchtest du dein Zimmer renovieren, es vielleicht mit neuen Möbeln ausstatten oder einen Balkon anbauen?“ Und dann geben wir den Teilnehmern die Möglichkeit, ihrer Fantasie Raum zu geben und ein neues Zimmer vor ihrem inneren Auge entstehen zu lassen (imaginieren).

1.3 Alles ist möglich: die Macht der Fantasie

Wor allem beim Imaginieren bedienen wir uns der Fantasie. Fantasie ist die natürliche Fähigkeit, sich etwas vorzustellen, also Bilder und Gefühle im Bewusstsein entstehen zu lassen. Das Wunderbare dabei ist: In der Fantasie ist alles möglich – sie sprengt die Grenzen des rationalen Verstandes. In der Welt unserer inneren Bilder ist der Geist von seinen Fesseln befreit. Wir machen das Unmögliche möglich, indem wir unserem logischen Denken eine Pause verschaffen. Wir können spielerisch Neues entdecken und dadurch auf Ideen zur Lösung von Problemen oder Handlungsmöglichkeiten stoßen, auf die wir durch bloßes Nachdenken nicht gekommen wären.

Die Fantasie hat einen großen Einfluss auf unsere Emotionen, unsere Körperfunktionen und Handlungsweisen, was man sich bei den Geführten Meditationen zunutze macht. Niemand wird an dieser Aussage zweifeln – kennen wir doch alle die Auswirkungen sexueller Fantasien auf unseren Körper. Besonders dieses Beispiel zeigt deutlich eine interessante Eigenschaft unseres Gehirns auf: Es unterscheidet nämlich nicht, ob etwas real geschieht oder nur in unserer Einbildung – in beiden Fällen setzt es die gleichen physiologischen Reaktionen in Gang.

Auch wenn die Zielsetzungen, Vorgehensweisen, Inhalte und Abläufe von Geführten Meditationen und Imaginationen recht verschieden sein können, gibt es einen kleinsten gemeinsamen Nenner: Alle Methoden arbeiten mit den Bildern und Inhalten des Unterbewusstseins.

Gezielt auf Denk- und Verhaltensweisen einzuwirken, erfordert ein gewisses Maß an psychologischem, transpersonalem und verhaltenstherapeutischem Grundwissen und an Kenntnissen über die Wirkungsweise von Visualisierungen und Affirmationen.

Grundsätzliche Anmerkung zu den Verständnisüberprüfungen

Am Ende jedes Kapitels finden Sie eine Verständnisüberprüfung, die Ihnen dabei hilft, das Erlernte noch einmal aufzuarbeiten und auf den Punkt zu bringen.

Es zeichnet eine Fachkraft aus, wenn sie weiß, was sie tut. Nach außen dokumentiert sie dies zum Beispiel dadurch, dass sie selbst komplexe Inhalte ihrer Arbeit mit wenigen prägnanten Sätzen erklären kann.

Diese Lernerfolgskontrollen geben Ihnen die Möglichkeit, diese Fähigkeit ausführlich zu üben. Damit Ihre Erklärungen nicht zu wortreich werden (in der Kürze liegt die Würze!), steht Ihnen zur Beantwortung jeweils nur so viel Platz zur Verfügung, wie Sie für eine präzise Antwort maximal benötigen.

1.4 Verständnisüberprüfung

(Lösungsvorschläge finden Sie auf Seite 139.)

1. Was versteht man unter dem Begriff „Geführte Meditationen“?

2. Welche anderen Bezeichnungen für diese Methoden gibt es noch?

3. Welche Zielsetzungen gibt es im Bereich der Geführten Meditationen?

4. Erklären Sie den Begriff „Visualisieren“.

5. Erklären Sie den Begriff „Imaginieren“.

6. Können Visualisierung und Imagination in einer angeleiteten Meditation klar voneinander abgegrenzt werden?

☐ Ja ☐ Nein

Begründen Sie Ihre Antwort und geben Sie ein Beispiel.

7. Erklären Sie mit zwei kurzen Sätzen, was wir unter „Fantasie“ verstehen.

8. Was ist das Besondere an Fantasie? Zählen Sie drei wesentliche Faktoren auf.
